

L'ARBRE DE LES MEVES

FORTALESES

DESCOBREIX
LES ARRELS
QUE ET FAN
CRÉIXER.

Construeix un arbre
amb les teves
qualitats.

Objectiu: Identificar
qualitats personals i
reforçar l'autoestima.

De 9 a 11 anys

Som Bienestaria 

1. RELAXACIÓ I CONNEXIÓ:

- Respiració profunda guiada, asseguts còmodament.
- Visualització:
 - «Imagina que ets un arbre fort. Les teves arrels et connecten amb la terra i les branques s'estenen cap al cel. Com és el teu arbre?»

2. PRÀCTICA CREATIVA

- Dibuixar el seu arbre personal.
- A les arrels: escriure o dibuixar allò que els dona força (família, amistats, valors).
- Al tronc: qualitats que tenen.
- A les branques: somnis, coses que els agradaria assolir.

3. INDAGACIÓ I REFLEXIÓ

- Què t'ajuda a sentir-te fort/a?
- Quina qualitat del tronc t'agradaria cuidar més?
- Com pots alimentar les teves branques (els teus somnis)?

*Aquestes activitats estan pensades com una petita immersió en el món de l'artteràpia. En cap cas substitueixen l'acompanyament d'un/a artterapeuta professional.

Si vols aprofundir en un procés d'autoconeixement a través de l'art, pots contactar amb el nostre equip a SomBienestaria per fer sessions individuals o grupals.

